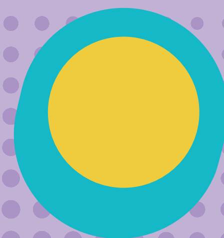





PLAF

5t PLAF: PROPULSAR L'ACTITUD FLEXIBLE

Rituals per a abans d'una *performance*

Calfament P.L.A.F: 6
Propulsar, Llançar, Apuntalar i Flotar
5 moviments 8
Calfament 4 espais 12
Sofro-base 14

6t PLAF: PRÀCTIQUES LLIURES D'ART I FICCIÓ

Exercicis que porten a una xicoteta acció performativa final

Quadrícula 18
Cadires 22
Altres modes de lectura 24
Composició instantània amb consignes 26
Crear una acció performativa amb consignes 28
Crea la teua recepta 30

PROPULSAR L' ACTITUD FLEXIBLE

RITUALS PER A ABANS D'UNA PERFORMANCE

Activacions suaus o intenses per a connectar cos, ment i espai. Afinar l'estat físic i emocional abans d'actuar.

En este bloc proposem un conjunt de calfaments que ens preparen físicament, mentalment i grupalment per a habitar l'espai escènic amb atenció, energia i disponibilitat. No són simples exercicis d'activació corporal: cada un d'estos treballa una dimensió concreta de la nostra presència escènica —la qualitat del moviment, la direccionalitat espacial, l'atenció a l'entorn o la desmecanització del gest— i ho fa des del joc, l'escolta i la connexió grupal.

L'objectiu no és només calfar el cos, sinó també despertar la imaginació, el ritme, la memòria gestual, el vincle amb les altres i la disposició a crear.

Calfament P.L.A.F.:
Propulsar, llançar, apuntalar i flotar

Esta dinàmica és un calfament físic guiat a través de qualitats de moviment. Ens ajuda a activar el cos, escoltar el ritme, diferenciar qualitats d'energia i preparar el sistema nerviós per a una pràctica corporal atenta i viva.



Treballem amb quatre qualitats clares i contrastades: propulsar (saltar), llançar (sacsejar), apuntalar (tensar) i flotar (crear volum).
És important cuidar la progressió: comencem de forma més explosiva i anem a poc a poc cap a una qualitat més aèria.
Ens guia la música, que la triem acuradament perquè marque el pols de cada fase. Per a grups iniciats o amb capacitat per a gestionar l'energia, la seqüència té una duració total de 7 minuts, en què cada qualitat dura 2 minuts (excepte la d'apuntalar, que dura 1 minut). Per a la resta, es pot reduir a la mitat, és a dir, que cada qualitat dure 1 minut (excepte apuntalar, que seria mig minut).

Abans de començar, expliquem que treballarem quatre tipus d'energia molt diferents. Podem fer una prova breu sense música abans de començar, per a reconéixer com se sent cada qualitat.

Entre qualitat i qualitat, entre música i música, donem uns segons de silenci per a regular el pols, i fem tres respiracions profundes, inspirem pel nas, exhalem per la boca.

Quan posem la música, recordem quina qualitat treballem a cada moment i animem amb frases que acompanyen el pols. També podem mostrar amb el cos, si el necessitem.

1- Propulsar

(Posem música amb base rítmica potent, marcada. Com un batec constant)
Primer propulsem. Què significa propulsar? Saltar, com si alguna cosa dins del cos volguera eixir cap amunt. Com si tinguérem molls als peus. Salte sense deixar de mirar al voltant. Puc saltar xicotet o gran. Puc saltar desplaçant-me o en un mateix lloc. Puc saltar amb els peus junts, amb les cames obertes, de costat a costat… Explore de quantes maneres diferents puc saltar, propulsar-me. És molt important regular la respiració, no m'esgote, administre la meua energia.
Propulsar-me sense llevar els peus de terra, doblegant els genolls, cap a dalt i cap a baix, em connecten amb la vibració sense cansar-me tant. Espente el sòl amb els meus peus sense desapegar-los.
Els salts més grans i més ràpids m'ajuden a elevar la meua energia, però també m'esgote més.

2- Llançar

(Música tribal o amb percussió solta. Lliure, caòtica, però amb pols)
Ara llancem. Soltem el cos com si fora una corda. Sacsem. Els braços, les cames, l'esquena, tot se solta. M'espolse com si em llevara aigua. No pare, no pense. Només llance i solte. No és fer bogeries, és deixar que el cos s'allibere.

3- Apuntalar

((Música tensa, greu, amb pausa.)
Ara apretem. Com si tot el cos s'encollira. Es tensa. Apretem punys, panxa, cara. Tot fort durant uns segons… i després afluixem.
Inspirem i exhalem.
I una altra vegada. Com si fórem una pedra que s'endurix, som pesades i dures, molt, molt dures… i després ens ablanim.
Aguantem només la mitat del temps, perquè és molt intens!

4- Flotar

(Música atmosfèrica, suau, envolupant. Pot ser instrumental lenta o electrònica etèria.)
I ara flotem. Com si l'aire ens portara. Em moc lentament, suaument, àmpliament. El cos és un núvol. El cos és fum. El cos s'expandix. No hi ha pressa, no hi ha esforç. Em deixe portar. Tot és aire. Tot és cel. Tot és espai. No hi ha gravetat, pese el mateix que l'aire que m'envolta. Com es mou el meu cos des d'esta qualitat? Els meus braços, les meues cames? Disfrute d'esta sensació d'ingravitació, no salte, no córrec, simplement flote, els meus peus floten sobre el sòl i quan es desapeguen de terra no pesen, són lleugers i lents.

Podem tancar l'exercici parant la música, seient un moment i preguntant: Amb quin m'he sentit millor? Quin em costa més? El meu cos canvia segons la música? I la meua emoció?

5 moviments

Este calfament ens permet reconéixer les direccions fonamentals del moviment: amunt i avall, obrir i tancar, davant i darrere, de costat a costat i espiral.



Són els cinc moviments base. Tots els gestos del dia a dia, totes les accions possibles en una escena o en una dansa poden descompondre's en alguna d'estes direccions. Per això són tan importants.

Este exercici es fa en el lloc, sense desplaçar-se per l'espai. Els peus romanen paral·lels i arrelats a terra, amb els genolls desbloquejats i el cos relaxat, obert a moure's.
Podem guiar el grup mostrant el moviment o verbalitzant les instruccions. Repetim cada patró diverses vegades, jugant amb el seu ritme, intensitat, grandària i diferents parts del cos.

Ens col·loquem dempeus, amb els peus paral·lels, un poc separats, els genolls blans i el cos disponible. Ens mourem sense desplaçar-nos del lloc. Escoltem el cos. Ens deixem portar.

1- **Cap a dalt i cap a baix**
Com es mou el cos quan puja? I quan baixa?
Puc fer xicotets rebots, més ràpids, més lents, un poc més grans, més grans, desapegue els peus de terra i torne a rebotar, amb els peus ben arrelats.
I si puge molt lent? I si baixe ràpid? Provem.
També puc treballar només amb una part del cos: alce els braços… i els deixe caure.
Puge els muscles… i els relaxe. Puge la mirada, el pit, els genolls, i els deixe baixar.
Per exemple, riure és moure el pit cap a dalt i cap a baix, prove una riallada: Hahahaha!
Notem com el pit puja cap a dalt i cap a baix?
També dir "sí" amb el cap és cap a dalt i cap a baix. Ho prove, "sí, amb el cap" i eixe "sí" es va fent més gran, es contagia el pit, el maluc, els genolls i torne al rebot. Els braços estan solts, també van cap a dalt i cap a baix.
A poc a poc vaig parant, cada vegada el rebot és més xicotet, més xicotet, ja quasi no es veu, es deté. Però dins del meu cos sent encara el moviment, cap a dalt i cap a baix, com una xicoteta vibració. Note tot el cos despert.
Inspire i exhale.

2- **Obrir i tancar**
Òbric el pit, els braços, els dits, els ulls… i m'arreplegue. Com una flor que s'obri al sol i després es tanca.
Els genolls sempre estan flexionats i els peus en paral·lel. És el maluc i el pit que s'obri i que es tanca, i després els braços acompanyen.
Quan òbric els meus braços, estan estesos cap amunt, les meues palmes obertes, la meua cara mira al cel.
Quan tanque els meus braços, es tanquen com en postura de petxina, de protecció, els meus punys es tanquen, el meu cap mira al meu melic.
Busque obrir més gran, l'extensió màxima: Com és el més gran que puc obrir-me? Les cames s'obrin en forma de V, però seguisc amb els genolls semiflexionats, no els bloquege. Sent que dels meus dits ixen rajos de llum que il·luminen l'espai. Òbric la boca.
Busque tancar més xicotet, la contracció màxima: tanque les cames, tanque els meus braços, tanque els meus punys, m'encull, vaig cap avall, em faig una boleta.
Explore eixos dos llocs. Quan vaig d'allò més gran al més xicotet, intente que tot siga progressiu, s'obri tot el cos alhora, com una flor, cap part s'obri abans que una altra. És un moviment que naix del maluc i s'expandix a la resta del cos a través de la columna.
Obrim el nostre cos quan ens sorprenem, quan badallem, quan ens espantem. Tanquem el nostre cos quan estem tristos o ens fa vergonya alguna cosa, quan plou i no tenim paraigua.
Què passa si ho faig ràpidament? Prove diferents ritmes: ara ràpid, ara lent. Ara gran, ara molt xicotet.
Inspire i exhale.

3- **Davant i darrere**
Ací col·loquem un peu un poc davant de l'altre, com si anàrem a fer un pas. Però no caminem: només basculem el cos com un pèndol. El pes va cap avant i després torna arrere. Primer el cap s'avança, després el pit, el maluc… i després tot torna arrere. Com si bressolàrem un bebé, cap avant i cap arrere.
Ho fem més gran, agarrem ritme: davant i darrere, davant i darrere…
Els braços estan solts, pengen cap avall i formen el pèndol perfecte per a este moviment: quan el meu pes es desplaça cap arrere, els meus braços estan flotant davant, perquè no els dirigisc i sempre van un poc per darrere del moviment. Això m'ajuda a compensar el pes. Si no, em desequilibre i caic.
És com el moviment d'espolsar una tovallola o un llençol.
Si engrandisc el moviment, el peu que no té pes es pot desapegar: quan vaig cap avant, el taló de darrere es desapega una miqueta; quan vaig cap arrere, la punta del peu de davant es desapega una miqueta.
Explore eixe moviment gran, però tranquil, és un vaivé. Sembla que em desapegaré de terra, però torne cap arrere.
També ho fem quan estem assegudes i hem d'alçar-nos: primer el cos es va cap avant, se separa de la cadira, i després puja.
També ho fem quan tenim una idea i el cos vol eixir abans que la paraula: "Jo, jo ho sé!".
Juguem amb el ritme: Què passa si el pèndol és molt lent? I si és ràpid però molt xicotet? Més xicotet encara, més encara, més i més… ja quasi és invisible, ja no es veu, però un vaivé interior continua latent.
Inspire i exhale.

4- De costat a costat

Òbric un poc les cames, en V. Però amb els peus arrelats.
És un moviment com una balança. "Això o això altre?".
El cos va a un costat… i després a l'altre. El pes es trasllada d'una cama a una altra, els braços també, el cap es decanta al costat i a l'altre.
Vaig de costat a costat, amb una pulsació clara i constant, hi ha inèrcia.
Els braços estan solts, pengen cap avall i formen el pèndol perfecte per a este moviment: quan el meu pes es desplaça cap a un costat, els meus braços seguixen en l'altre costat, perquè no els dirigisc, els deixe lliures, i sempre van un poc per darrere del moviment. Això m'ajuda a compensar el pes. Si no, em desequilibre i caic.
I si ho faig en gran, ocupant molt d'espai? Si engrandisc el moviment, el peu de l'altre costat es pot soltar. Poquet, sense caure.
Explore este moviment gran, però lleuger, sembla que esquiem per unes corbes.
I si el faig molt xicotet?
Com més xicotet siga, puc notar com la meua columna vertebral forma una ondulació, com una S, quan el maluc va a un costat, el cap està en l'altre.
El faig més xicotet encara, més xicotet… Més i més xicotet… És invisible… Pare… Sent el moviment latent de la meua columna?
Inspire i exhale.

5- Espiral

Seguisc amb les cames, pose les cames en V, però amb els peus arrelats.
Este moviment apareix quan el cos gira o es torç, com una torsió. Per exemple, quan vull agarrar una cosa que tinc darrere o parlar amb algú que està darrere de mi.
Gire des de la cintura, va el pit i per últim la mirada. M'enrotlle com un caragol i em desenrotlle.
Gire en un sentit. Gire en l'altre.
Quantes espirals distintes pot fer el meu cos?
I si faig una espiral molt oberta, molt gran i lenta?
Quan gire a la dreta, el braç esquerre s'allarga cap arrere, vull agarrar una cosa que està lluny, el genoll esquerre es flexiona un poc i gira cap a la dreta. Quan gire a l'esquerra, el braç dret s'allarga cap arrere, vull agarrar una cosa que està lluny, el genoll dret es flexiona un poc i gira cap a l'esquerra.
Prove diverses vegades la torsió lenta i gran.
Ara accelere un poc. Agarre un ritme, una pulsació, els braços estan solts, relaxats, es mouen per inèrcia. Solte tensions. Les cervicals, el coll està relaxat, gira a un costat i a l'altre.
Provem diversos girs. Sense marejar-nos. Sentint la torsió en la columna, en els muscles, en el maluc. Deixe que el cos trobe el seu ritme.
I si ho faig més xicotet? Molt xicotet, més xicotet. És com dir "no" amb el cap, però també amb el maluc.
Ho faig més xicotet, quasi invisible…
I parem.

Respirem.
Escoltem com ha quedat el cos:
Quin moviment se m'ha fet fàcil? Quin m'ha costat?
Quina part del cos m'abellix moure més?



Calfament 4 espais

Este calfament és més lliure, menys conduït.
Es tracta d'un calfament que es compon de quatre fases, cada una dedicada a "calfar un espai" diferent. Cada fase té la seua pròpia cançó associada: quan canvia la música, canvia la pauta de calfament.



Abans de començar:

Farem un calfament dividit en quatre fases.
En cada fase calfem un tipus d'espai distint.
Cada fase té una cançó diferent. Quan canvia la cançó, canviem també d'espai:

Primera cançó – Calfe l'espai dins de mi.
Segona cançó – Calfe l'espai entre el meu cos i els altres cossos.
Tercera cançó – Calfe l'espai físic.
Quarta cançó – Pauta sorpresa, vos la diré en el moment.

Durant el calfament:

Per a començar, que cada persona trie una postura des de la qual començar (en terra, a la gatameu, dempeus). Durant tot el calfament, imaginarem que hi ha un focus de llum damunt, com si estiguérem davant d'un públic. Eixe focus imaginari estarà present tot el temps.
Recordeu que és molt important regular la vostra energia, he de poder arribar a la pauta secreta. No cal esgotar-se al principi.

1- **Calfe l'espai dins de mi.** És a dir, el meu cos. Les meues articulacions. L'espai entre les meues cames, entre una orella i un muscle, cavitats, zones oblidades… El que cada una entenga per calfar el seu interior. Calfe el meu cos. No fa falta seguir una seqüència. És lliure. M'escolte. Quines zones necessiten més atenció? On hi ha rigidesa o bloqueig? Puc ser xicoteta o expansiva, lenta o vibrant.
És important regular l'energia, no ens hem d'esgotar en la primera fase, hem d'arribar a l'última.

2- **Calfe l'espai entre el meu cos i els altres cossos.** L'espai que hi ha entre el meu cos i el de les meues companyes. No les toque, no interactue directament, només calfe eixe "entre". Puc calfar el que tinc davant, però també el que està darrere. Com calfe amb l'esquena? Com calfe l'espai entre els meus peus i els peus d'una altra companya?
Apareix la mirada, el reconeixement de les altres. No hi ha contacte. Només consciència de l'"entre": la distància, l'aire que ens separa, el que ens unix.
Puc calfar eixe espai amb la meua presència, amb un gest dirigit, amb una intenció. I si hi ha algú darrere? I si calfe cap avall, cap als peus d'una altra persona? Què canvia si baixe l'altura o la puge?

3- **Calfe l'espai físic.** El sòl, l'aire, les parets, la llum, el sostre. Com calfe un espai que no és un cos? Com reacciona el meu cos a l'arquitectura, a l'ambient, a la temperatura?
Em deixe afectar pel lloc en el qual estic. El sòl, la paret, la llum, l'ombra, els racons. Com calfe el sostre, si no puc tocar-lo? Com calfe un cantó? Com reacciona el meu cos a un espai que no està pensat per a moure's?

4- **La consigna és silenci.** Calfe la pausa.
La pausa no és parar-se sense més: té un inici, un final, una duració justa. Com acabe una acció, deixe un silenci, i passe al següent?
El cos seguix en escolta. En pausa, però disponible.

SOFRO-BASE

La tècnica ens ajudarà a tindre més consciència del nostre cos. Al sentir el nostre cos, anirem desenrotllant la consciència de nosaltres mateixos.
Per tant, és una tècnica que ens relaxarà per a poder obrir diferents parts del nostre cos, obrir l'energia i, com que tindrem consciència d'esta, podrem aconseguir un estat de pau, d'equilibri i de tranquil·litat, i sobretot una sensació de benestar.

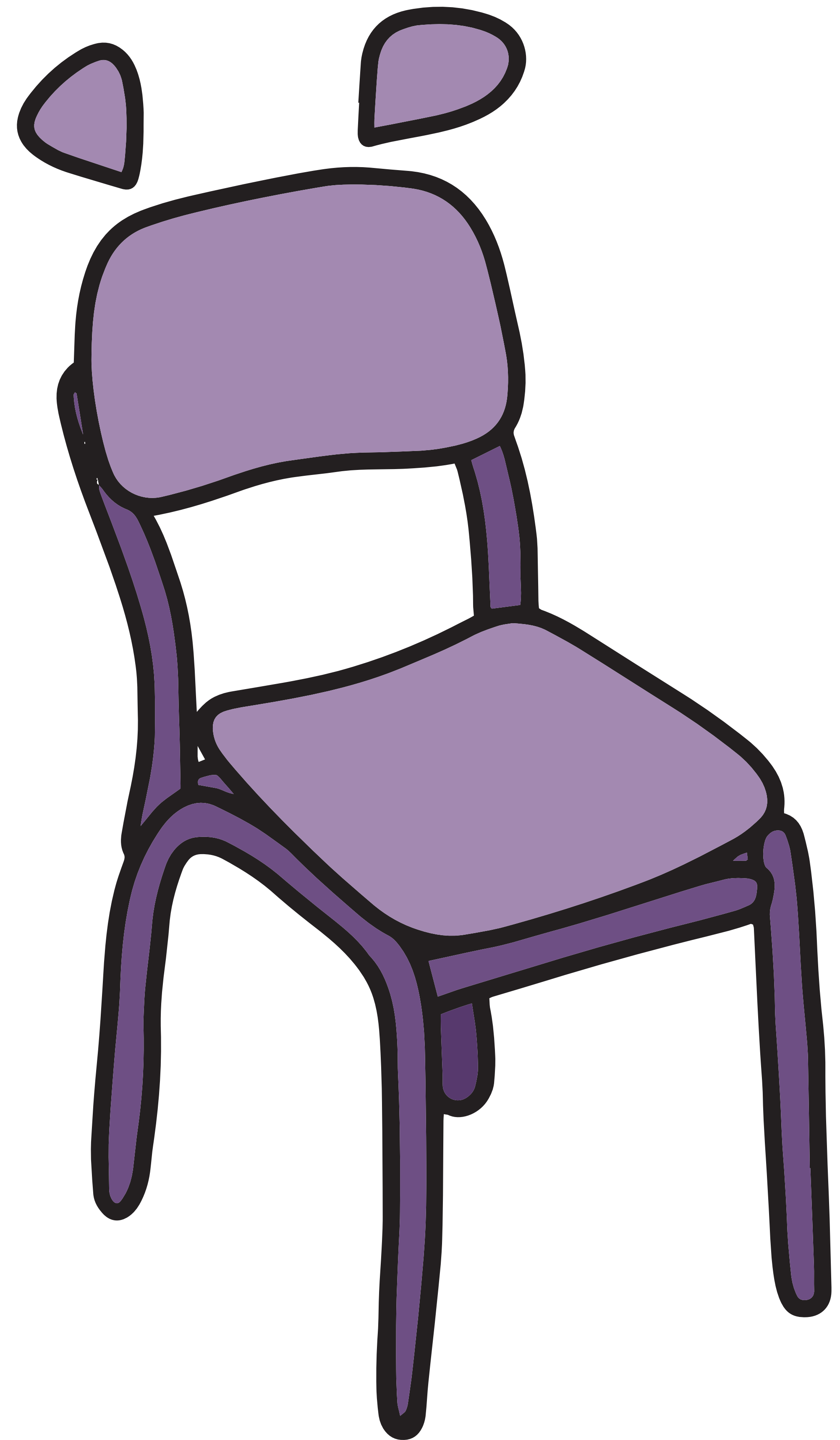
El primer que farem és prendre consciència del nostre cos assegudes en la cadira, recolzant bé els peus en terra, l'esquena ben recolzada en el respatler de la cadira, les mans damunt de les cuixes i amb una respiració lliure i tranquil·la. El que farem és anar passant per les diferents parts del nostre cos i de la consciència de la respiració. D'acord? Doncs vinga, començarem.

Perquè amb els ulls tancats i amb una respiració lliure i tranquil·la prendrem consciència de la nostra cara i del nostre cap relaxant-se. Consciència de la forma de la cara, del front, dels ulls, de les parpelles, de les galtes i dels llavis. Consciència del nostre coll i del nostre clatell afluixant la musculatura. És una part del nostre cos molt important perquè unix el nostre cervell amb el nostre cos.
Consciència dels muscles, braços, colzes, monyiques, palma de les mans i del palpís dels dits. Una sensació agradable a les nostres mans.
Consciència de la forma de la nostra zona pectoral relaxant-se i de tota la columna vertebral, des de dalt fins a baix, sense tensions.
Consciència de la zona abdominal que en inspirar l'aire deixem que es dilate com un xicotet globus i en expulsar l'aire deixem que torne a la seua posició inicial. Inspirem de nou…, i expulsem l'aire. Inspirem…, i expulsem l'aire.
Consciència dels glutis, engonals, cuixes, genolls, tou de la cama, planta dels peus, relaxant-se.

Ara ja tenim més presència del nostre cos en la consciència. I amb esta pau, equilibri i tranquil·litat, esta sensació de benestar, abans d'acabar, activarem tres qualitats positives de la nostra personalitat: L'harmonia entre el nostre cos i la nostra ment. La confiança en nosaltres mateixos. I la capacitat d'il·lusió, il·lusió per les coses positives.

A poc a poc podem començar a moure una miqueta les mans, una miqueta els peus. Podem obrir els braços, expandir el cos, fer un badall i a poc a poc anem obrint, obrint els ulls. Molt bé.

Com ens sentim ara? Què ha canviat i com ens sentim en este moment?



PRÀCTIQUES
LLIURES
d'ARTE i
FICCIÓ

EXERCICIS QUE PORTEN A UNA XICOTETA ACCIÓ PERFORMATIVA FINAL

Propostes que tanquen un procés: xicotetes accions escèniques col·lectives, sense necessitat d'arribar a una "peça" tancada.

A continuació proposem una sèrie d'accions performatives senzilles, de molt breu duració que poden donar lloc a accions performatives més complexes si es treballen, es pauten o es combinen amb altres creacions. Són exemples que han funcionat amb anterioritat i que, en realitat, no són més que una recepta feta amb dinàmiques, amanides amb unes certes consignes i ordenades de manera que generen una composició escènica amb un principi i un final.

QUADRÍCULA



Esta pràctica funciona molt bé després de la dinàmica de "Files", ja que servix de calfament per a esta pràctica i, a més, aprofitem la cinta de pintor que ja tenim posada marcant l'espai estètic amb files.

El primer que fem és marcar l'espai estètic amb cinta de carrosser creant una quadrícula prou gran perquè en cada quadrat càpia bé una persona i tinga una certa mobilitat. És a dir, ha d'haver-hi tants quadrats com persones, preferiblement algun més, i estos han de ser com a mínim d'un metre quadrat. Si ja tenim els quatre carrils de la dinàmica files, els dividirem en 6, 7 o 8, depenent del nombre de persones per grup.

Comencem fora de l'espai estètic i anem donant consignes.
Les consignes són acumulatives, és a dir, es dona la primera consigna, el grup l'executa, el grup troba un final (una pausa), i el grup ix de l'espai estètic i es col·loca com en l'inici. Es dona la primera consigna i la segona, el grup les executa una darrere de l'altra, el grup troba un final (una pausa), i el grup ix de l'espai estètic i es col·loca com en l'inici. Es dona la primera, la segona i la tercera consigna… i així successivament.
En esta pràctica és fonamental l'atenció, el ritme col·lectiu, que siguem una unitat amb singularitats.

Consignes:

1- Des de fora trie un lloc, el meu lloc individual i propi. Entre en l'espai estètic i amb determinació em dirigisc al meu lloc. No pot haver-hi dos persones en un mateix lloc. Si hem coincidit amb algú, no passa res, una de les dos persones cedix gustosament el seu lloc i tria un altre lloc, el seu lloc. A partir d'ara, este serà el meu lloc.

Quan cada persona té el seu lloc propi, es demana que isquen de l'espai. I que es repetisca, segurament la segona vegada eixirà més net de moviment perquè cada persona ja sabrà a on ha d'anar. Des de fora es repetix la primera i la segona consigna abans de començar:

1- Entre en l'espai i amb determinació vaig al meu lloc.
2- Plaaaaafffff!!!!

La mestra ha d'acompanyar este crit "Plaaaaafffff!!!!" amb un gest gran i contundent, per exemple: estendre els braços cap arrere i amb una patada a terra forta. Farà d'exemple perquè el crit ha de fer-se grupalment.
Només pot sonar un "Plaaaaafffff!!!!" conjunt: Com m'organitze amb les companyes? Podem organitzar-nos sense necessitat de vore'ns?
Per a ajudar-nos, recordem el banc de peixos, les que estan davant de la quadrícula són vistes per la resta.

Probablement, s'haurà de repetir la consigna 1 i 2 un parell de vegades fins a aconseguir un crit coral. Es repetix les vegades que siga necessari, arribarà un moment en què es crearà una pulsació grupal i no farà falta mirar, usar la paraula o els gestos.

Quan s'ha aconseguit un crit coral, es demana de nou que isquen de l'espai i es dona la primera, la segona i la tercera consigna:

1- Entre en l'espai i amb determinació vaig al meu lloc.
2- "Plaaaaafffff!!!!"
3- Metàl·lic. El que enteneu per metàl·lic. Podeu fer una estàtua, un gest, un moviment… Però ha de tindre un principi i un final, i quan totes hagen acabat el seu "metàl·lic", ordenadament eixim de l'espai.

A partir d'esta tercera, les consignes seran pròpies de la dinàmica "Imatge de la paraula", és a dir, la mestra proposarà una paraula i l'alumnat, de manera individual i en el seu espai propi, haurà de posar una estàtua, un gest o un moviment a eixa paraula.

En realitat, són paraules que poden ser extretes de la baralla "Cartes de mons". O també es poden usar paraules més ajustades si ja es té un tema.

Per a les últimes consignes (8, 9 i 10) buscarem consignes que generen pauses coreogràfiques o desplaçaments.

Esta pràctica és ideal quan ja s'ha triat un tema a treballar en classe i amb anteriors dinàmiques ("què em molesta de…", per exemple), ja es té una bateria de paraules i imatges (estàtues) treballades. És una forma senzilla de crear una coreografia conjunta.

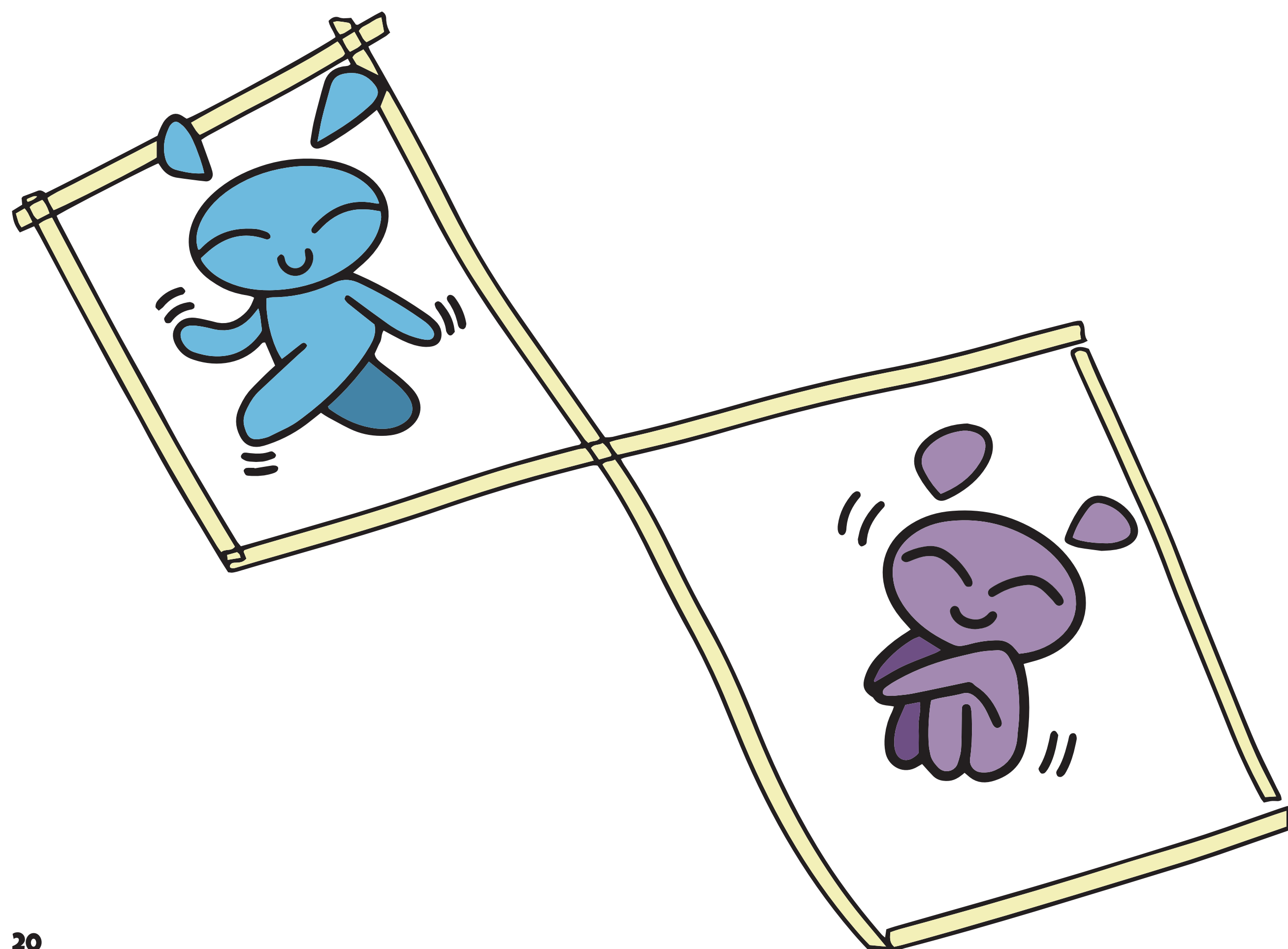
Totes les consignes:

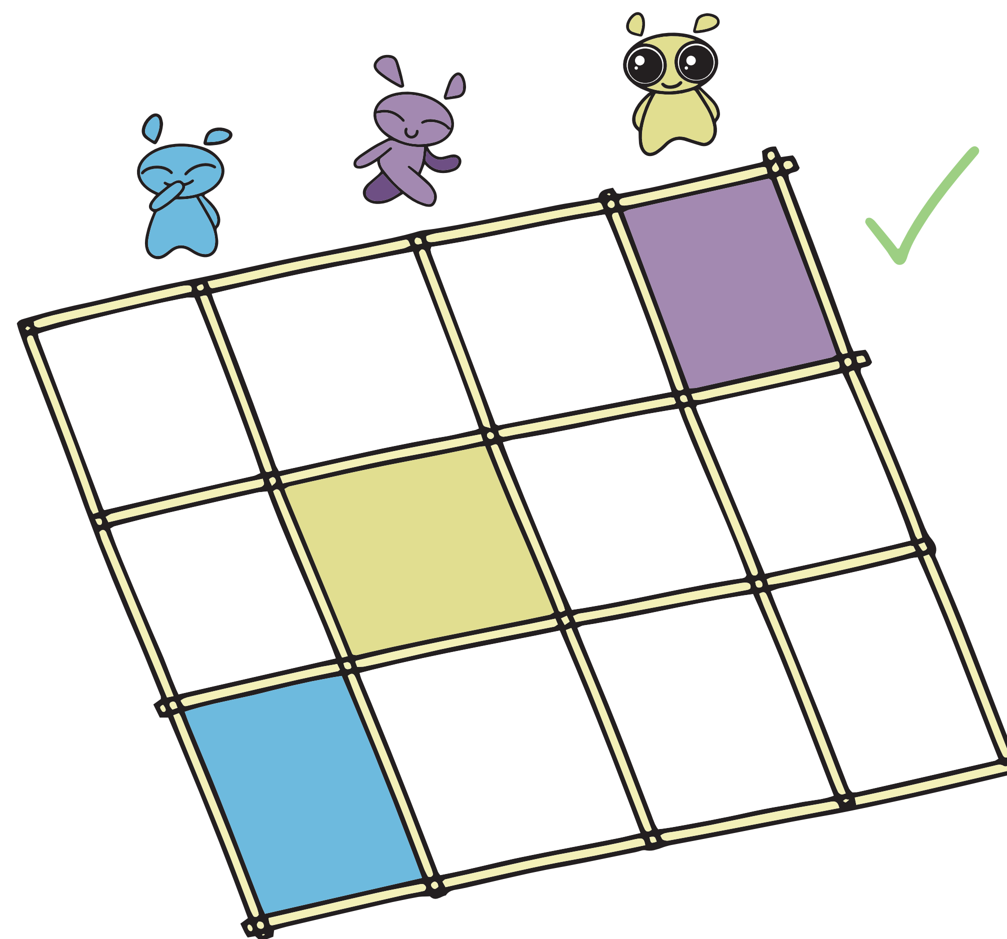
1- Entre en l'espai i amb determinació vaig al meu lloc.
2- "Plaaaaaffffff!!!!"
3- Metàl·lic
4- El fons de la mar
5- L'infinit
6- Bosc
7- Foc
8- Un gran silenci
9- Convida'm al teu espai.
10- Canvi d'espai

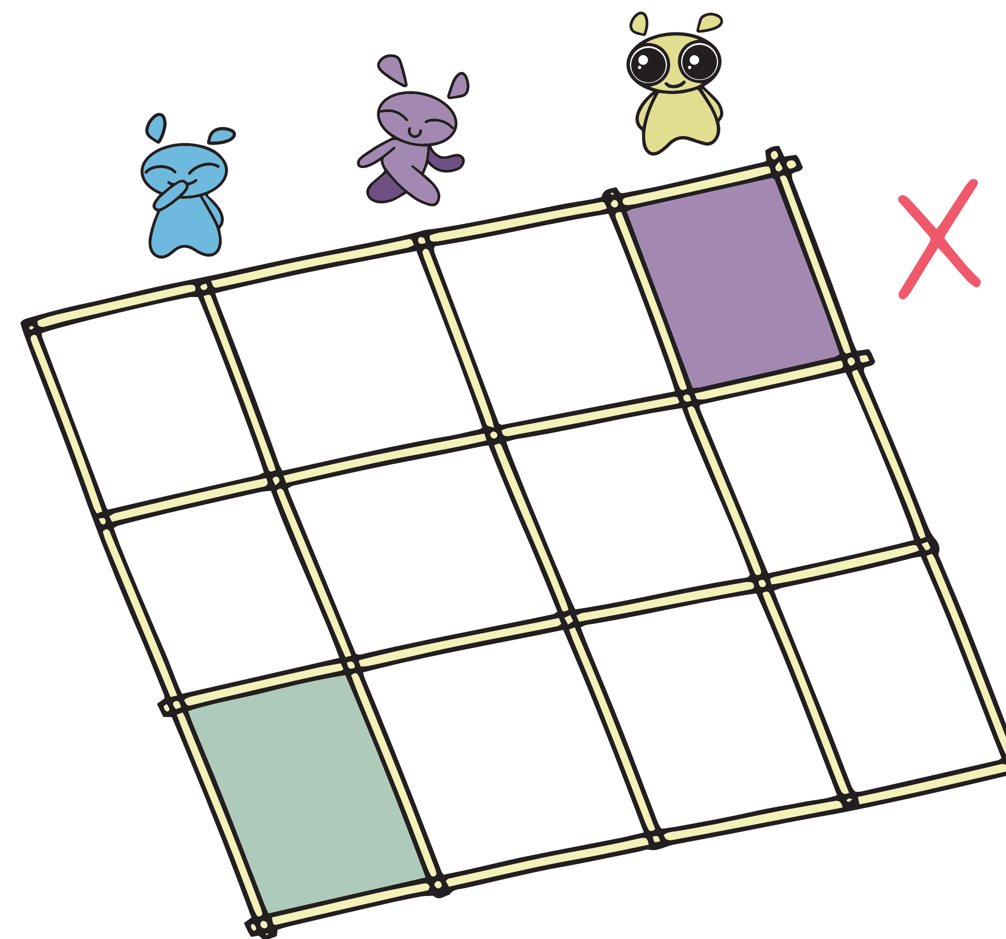
Quan ja s'ha donat l'última consigna, es repetix diverses vegades per a integrar-ho i una última vegada sense les directrius de la mestra: som capaços de recordar totes les consignes i organitzar-nos grupalment?

També, com a forma d'ajuda, en comptes de donar les consignes fora de l'espai, es poden donar una a una, donem la consigna i l'alumnat l'executa, en donem una altra i l'executa. Però sempre de manera acumulativa, és a dir, no es donen dos consignes noves alhora.

Una vegada com a grup es té interioritzada la coreografia, es pot afegir música i demanar que es repetisca 2 o 3 vegades la seqüència i buscar un final col·lectiu.







CADIRES



Es distribuïxen les cadires com en una aula. A poder ser, només cadires, sense taules. Es fa un exercici previ d'exploració, totes alhora.

Consignes de l'exploració:

Sempre he de tindre contacte amb la cadira, pot ser el cul, un peu, un braç, la mà, el cap, però no em puc separar de la cadira.
Tampoc puc agarrar-la, moure-la ni desplaçar la cadira del lloc.
No puc desplaçar-me per la sala.
Es tracta d'explorar el punt fix, els límits i la pausa. Recordeu la importància de la pausa.
A més, es pot jugar amb la bateria de recursos acumulats en dies anteriors: gestos quotidians, temàtiques, paraules (no text), sons…
Quantes maneres diferents tinc per a relacionar-me amb la cadira? De quantes maneres diferents puc seure? Quins moviments, gestos, postures m'agraden més? Puc encadenar eixos gestos o postures una darrere de l'altra i trobar una partitura?
Trobe "la meua partitura de cadira".

Una vegada feta l'exploració, es demana a tot el grup que isquen de l'espai estètic. Esta pràctica és una rèplica de l'anterior, "Quadrícula", però amb cadires i altres consignes:

Des de fora es tria una cadira amb la mirada. Quan sent que tot el grup ha triat la seua cadira, entrem conjuntament a l'espai i m'assec. Si coincidixen dos persones amb una cadira, una de les dos cedix, observa, tria una altra cadira i es dirigix a esta. Ningú seurà fins que tots aconseguisquen una cadira disponible.

Consignes:

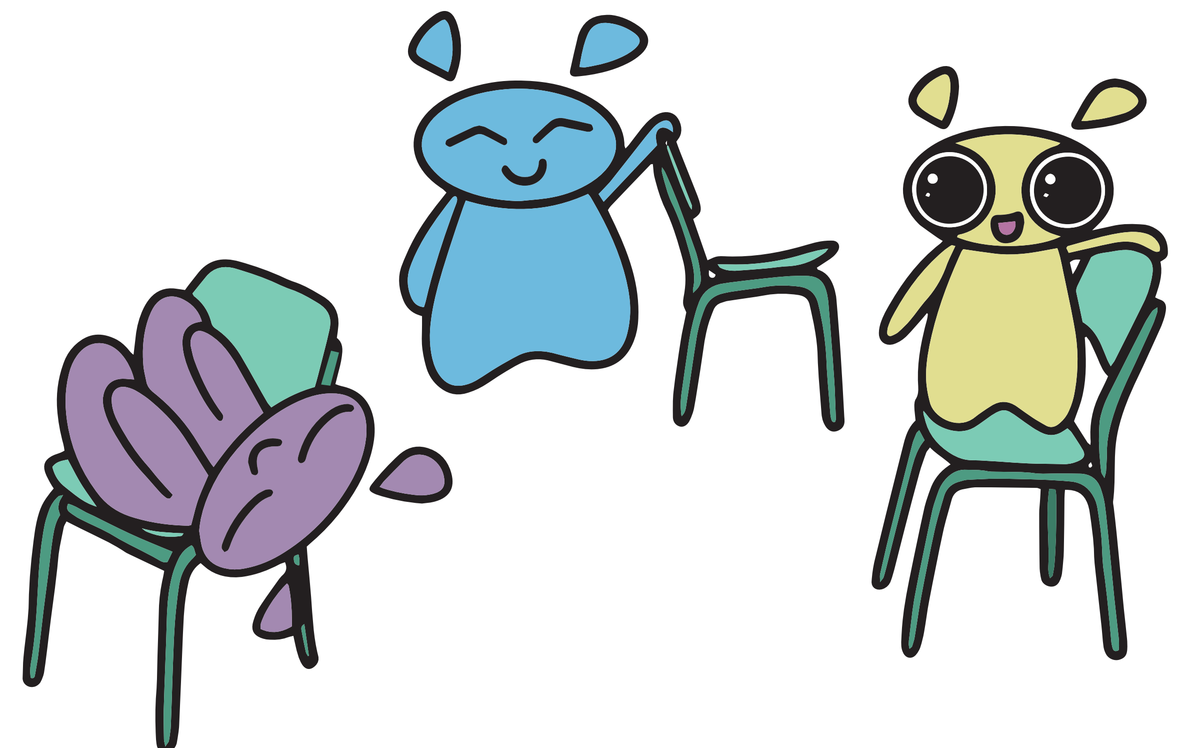
Tots fora de l'espai estètic.
1- Entre en l'espai estètic i trie un lloc (el meu espai).
2- M'assec (totes alhora).
1- La meua partitura de cadira.
2- Captar una altra (trie algú de la sala i la capte).
3- Captar una altra persona distinta
4- Trie una altra cadira i em canvie d'espai.
5- M'assec (totes alhora).
6- Agarre la cadira.
7- Banc de peixos amb cadira.
8- Busque un final.

Igual que l'anterior pràctica, les consignes són acumulatives: es fa la primera consigna i el grup troba un final, ix de l'espai; es fa la primera consigna i la segona i el grup troba un final, ix de l'espai; i així successivament.
Per a grups amb atenció i escolta, es pot convidar que cada vegada que ixen de l'espai trien una cadira distinta, perquè siga una experiència nova cada vegada.

En esta pràctica hi ha consignes més individuals (la meua partitura de cadira, per exemple) i altres que es fan com a cor. En estes, és important no precipitar-se i esperar a la resta.
Per exemple, quan ens asseiem totes alhora (consigna 2 i 5) és bo donar-se el temps entre que arribe a la cadira, la toque i m'assec. En eixe lapse de temps, puc respirar i mirar a la resta per a assegurar-me que totes estem col·locades dempeus al costat d'una cadira, és un moment en el qual podem alçar la mirada cap a la resta, l'escena ho permet i ho agraïx, perquè respira. I llavors, quan totes estem col·locades, ens asseiem alhora, com un cor.
També, quan passem de la consigna 3 (captar una altra persona diferent), a la consigna 4 (trie una altra cadira i em canvie d'espai), és probable que no totes ho fem amb la mateixa celeritat o que unes comencen a desplaçar-se abans que les altres. No passa res. L'escena permet que ens anem canviant de cadira com un cànon, les persones amb un ritme "més accelerat" ho faran primer, i les que el tinguen "més pausat" ho faran després. L'important és que quan veig que algú s'alça per a buscar una altra cadira diferent, la capte i faig el mateix. Això farà que una altra persona em veja, em capte i faça el mateix, i es crearà un cànon i s'aconseguirà que totes ens hàgem col·locat al costat d'una altra cadira distinta. Ens mirem i, llavors sí, ens asseiem totes alhora.

Recordem la dinàmica per a treballar "La pausa, el silenci corporal". De la mateixa manera, esta pràctica ens convida a observar-nos: Soc de les persones que proposa? De les que espera? De les que sempre s'avança? Estic escoltant el grup o vaig al meu ritme?

Quan ja s'ha donat l'última consigna, es repetix diverses vegades per a integrar-ho i una última vegada sense les directrius de la mestra: Som capaces de recordar totes les consignes i organitzar-nos grupalment sense paraules?



Altres modes de lectura

Per a grups que tenen un cert maneig de la lectoescriptura.

Exercici previ de creació de text:

- Per parelles, cada una li explica a l'altra una experiència sobre… (triar tema). Pot ser una descripció fenomenològica, en primera persona i basada en l'experiència.
- Cada participant escriu un text poètic en primera persona de l'experiència que li ha contat la seua parella.

Coreografia:
S'expliquen totes les consignes abans de començar.
Es posa l'accent que l'important és no tallar la coreografia, estar atentes i amb obertura.

1- Gitades boca per amunt en terra formant una roda o cercle i amb els caps més a prop i els peus lluny .
2- Cada alumna llig el seu relat, en orde, una darrere de l'altra.
3- Quan la roda de lectura ha acabat, la primera persona que ha llegit el text ara diu una paraula significativa del seu text o del dels altres. I en orde la seguixen les altres, una darrere de l'altra.

La mestra tria mentalment, o per escrit, 5 d'eixes paraules.

4- Quan la roda de paraules ha acabat, la primera persona s'alça i comença a caminar per l'espai sense trencar l'estat d'atenció. I en orde la seguixen les altres, no em puc alçar fins que l'anterior està dreta. És important que, una vegada dempeus, vaja caminant per l'espai amb consciència de l'espai que ocupe, no em xoque, no done cercles, ocupe els buits, canvie direccions, canvie velocitats, quan em trobe amb algú, la salude amb la mirada. I tinc consciència que, potser, encara queden persones gitades, sense alçar-se, no interromp.
5- Quan totes estan caminant per l'espai, la mestra diu, a poc a poc, les 5 paraules triades més la paraula "silenci" i totes alhora fan "Imatge de la paraula", amb estàtua, moviment *gif*, so.
6- S'ix de l'espai estètic

Quan s'explica la pràctica abans de començar, no fa falta que s'avance que les paraules són les triades, per a mantindre el factor sorpresa. Simplement s'informa que quan estiguen caminant per l'espai es diran 6 paraules i hauran de fer "Imatge de la paraula". També és important posar l'accent que, entre paraula i paraula, es torna a caminar per l'espai. Donant aire entre figura i figura.

Quan ja s'ha donat l'última consigna, es repetix diverses vegades per a integrar-ho i una última vegada sense les directrius de la mestra: Som capaces de recordar totes les consignes i organitzar-nos grupalment sense paraules?

Esta pràctica ens permet connectar amb el poder d'"altres modes de fer". Llegir gitades boca per amunt com una manera de conquistar el sòl, de proposar altres modes de lectura "més performatius", habitar altres modes d'escolta, en què el cos es troba sense tanta tensió.



Composició instantània amb consignes



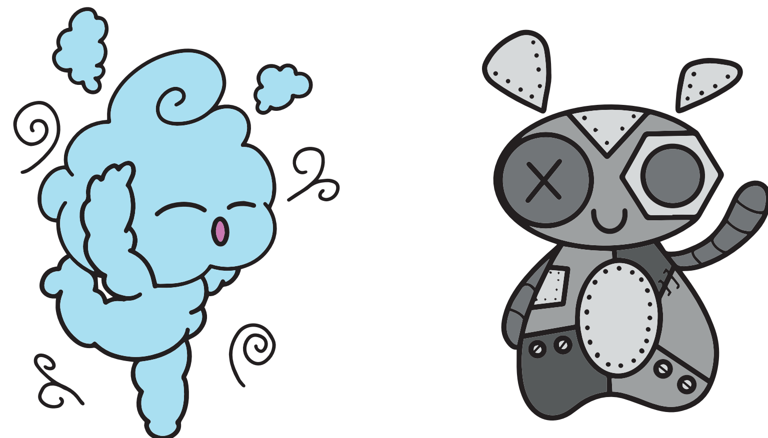
El que definix la composició instantània o la creació en acció és que no hi ha un temps per a preparar-la.
És un tipus particular d'improvisació, però amb consciència escènica i criteris compositius clars.
No només es tracta de moure's o actuar lliurement, sinó de compondre en temps real, com si estiguérem creant una obra en directe:

- Hi ha escolta de l'espai, del ritme, dels cossos, de les tensions, de les formes que apareixen.
- Es prenen decisions "en viu", però no a l'atzar: l'intèrpret pensa com un compositor, encara que actue des del cos.
- Està molt present en dansa contemporània, arts del moviment, i en pràctiques performatives que treballen la presència i la mirada com a part de la composició.

Es marca l'espai estètic i per a ajudar es pot fer en grups, un grup acciona i la resta observa.
Es comença fora de l'espai estètic o dins, però es busca que sempre hi haja un principi i un final. La música ajuda molt, però potser no volem acabar l'acció amb el final musical o la peça sonora dura massa per a l'acció. Com podem aconseguir un final sense organitzar-nos a través de la paraula? Es tracta d'estar atentes i tindre un estat d'obertura. Per a això, anteriorment haurem d'haver treballat el banc de peixos, els duos, els solos, els silencis grupals, etc.
Si el final costa d'aconseguir, la mestra sempre pot ajudar dient "anem buscant un final" o baixant a poc a poc la música. El final pot ser una immobilitat grupal o pot ser que a poc a poc vagen abandonant l'espai estètic.

Les consignes es donen abans de començar i per a això es pot utilitzar "la baralla de cartes".
Recordem que la baralla es compon de tres tipus de cartes diferents:

- **Cartes de mons**
- **Cartes de reptes col·lectius**
- **Cartes de recursos en escena**

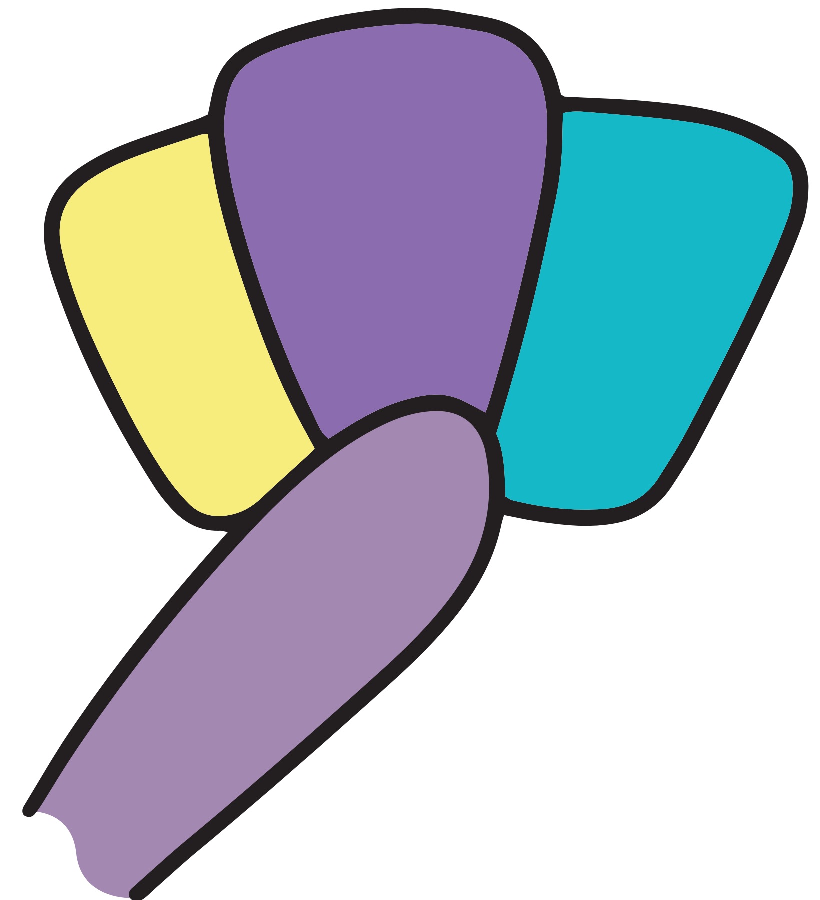


A cada grup se li entrega de quatre a sis consignes:

- Una consigna de la "cartes de mons", esta carta ens donarà el to, la qualitat de moviment o la temàtica i és inherent a la creació, és a dir, està tota l'estona.
- Una consigna de "cartes de reptes col·lectius". Esta carta serà un repte col·lectiu que haurà de tindre lloc en algun moment donat de la creació. Per a grups amb més experiència o més escolta poden donar-se dos cartes de reptes col·lectius en lloc d'una.
- Dos o tres consignes de les "cartes de recursos en escena", també depenent de les capacitats del grup. Estes cartes ens aporten recursos que poden ser individuals i es poden fer en qualsevol moment.

Les consignes poden ser secretes per a la resta (que les haurà d'endevinar) o conegudes per tot el món. També es poden distribuir objectes per l'espai per a ajudar a l'estimulació: pilotes, cordes, cadires…
Des de fora, la mestra pot anar guiant en directe per a ajudar que la màgia ocórrega: "les qui esteu dins, vos esteu adonant que una companya ha proposat una immobilitat? O que algú està proposant el gest quotidià?...

Esta pràctica és de les més obertes i servix per a posar en funcionament tots els aprenentatges anteriors: l'atenció, la cohesió grupal, la connexió amb la resta… si el meu ritme no va a compàs amb el grupal, no funciona.



Crear una acció performativa amb consignes



A diferència de l'anterior, ací el grup té un temps limitat per a acordar quina acció volen dur a terme.

Es marca l'espai estètic i per a ajudar es pot fer en grups, un grup acciona i la resta observa.
Es comença fora de l'espai estètic o dins, però es busca que sempre hi haja un principi i un final.
També es pot donar un límit temporal: la creació, com mínim, ha de durar 2 minuts, per exemple. Esta consigna no és perquè la seguisquen al peu de la lletra, ens servix per a obrir-nos a la possibilitat de l'espai temporal, d'establir uns límits, que són de caràcter més sensorial i sensitiu que cronometrats.

Prèviament, cada grup pot disposar d'una llista de tots els recursos (consignes) que s'han anat treballant al llarg de les sessions. També es pot disposar d'un "tema" per a aconseguir que es motive tota la classe.
Cada grup, a part, tria les consignes que vol treballar (banc de peixos, en un moment apareix un solo, gestos quotidians…), de manera que la resta no ho sàpia.
És millor no abusar, començar amb 3 consignes i, si funciona, anar augmentant.

El temps per a "preparar" l'acció ha de ser limitat, ja que en la creació tendim a parlar i parlar, sense posar cos. I realment és quan se li dona l'acció quan succeïx la màgia. En este temps per a acordar l'acció es desenrotlla més prompte un esbós: volem contar açò i passar per ací, primer farem una cosa i després l'altra. Funciona donar deu minuts i, depenent dels grups, donar una pròrroga de cinc minuts més.

Cada grup mostra la seua creació performativa.
La resta haurà d'endevinar quines consignes ha triat el grup que mostra:

Quines consignes han quedat clares? Quines consignes no han dit i sí que s'havien triat? Quines consignes s'han dit i no s'havien triat? Quins aspectes han funcionat? Què afegiríeu o creieu que li vindria bé a la composició?

És important que el retorn tinga aspectes positius i aspectes a millorar.
Després, cada grup té un temps per a incorporar els retorns a la seua creació i es torna a mostrar.

Una variant del retorn que fa la resta al grup pot ser en forma de "text poètic o poema":
Després de cada mostra, la resta, i de manera individual, té cinc minuts per a crear un text poètic, un poema o una llista de la compra, de les sensacions i emocions que li ha transmés la pràctica. I s'entreguen al grup.
Això es fa amb cada grup, després de cada mostra. De manera que cada grup té una bateria de recursos textuals que pot ser utilitzada i incorporada en la segona volta, enriquint la mostra següent.

Esta pràctica ajuda a vore que en pocs minuts es pot crear una cosa valuosa, quan posem a la disposició de la creació alguns dels recursos i aprenentatges adquirits. A més, ajuda a prendre consciència del valor de la coavaluació en l'aprenentatge cooperatiu, els retorns de les companyes com un recurs més.



Crea la teua recepta

Esta creación es para la maestra:
Després d'haver explorat múltiples propostes, t'animem a crear la teua recepta performativa. No fa falta tindre tots els ingredients exactes ni seguir instruccions al peu de la lletra. N'hi ha prou amb mesclar el que ja tenim entre mans: objectes, caminades, cartes que disparen la imaginació, estàtues, màquines, trajectòries, gestos quotidians, mirades, pauses…
Pensa:

Què vull activar en el grup?
Què vull expressar, transformar, imaginar?
Quines combinacions puc provar hui i quines altres em guarde per a un altre dia?

Com tota bona recepta, pot ser breu o extensa, dolça o picant, amb un toc d'humor o un pessic de crítica. L'important és que tinga sabor de present, que implique el grup, que deixe una petjada (encara que siga xicoteta) i que es cuine a foc viu.

Improvisa, transforma, compartix! I si alguna cosa no qualla, torna-ho a mesclar!
Perquè el que és performatiu, com el joc, no es tanca: s'expandix.
Plaaaaaaaafffff!





PLANEA COMUNITAT VALENCIANA

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana

Nicolás S. Bugeda i Cabrera
Dirección - Gerencia

Coordinació del Node Territorial

Clara Boj Tovar (Universitat Politècnica de València)
José Campos Alemany
Elena Sanmartín Hernández

PLANEA ILLES BALEARS

Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma

David Barro López
Director

Coordinació del Node Territorial

Àrea d’Educació d’Es Baluard Museu
Eva Cifre Moré
María Verdejo Alsina

Coordinació i col·laboració en el Programa “L’Art a l’Escola - PLANEA”

Conselleria d’Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
 Atenció a la Diversitat i Millora Educativa
Servei d’Innovació Educativa
Vanessa Alonso Crespo
Cap del Servei d’Innovació Educativa

RECURS EDUCATIU

Disseny pedagògic, metodològic i textual:

Manuela Acereda Cobo - La lioparda
Leo Alburquerque Tudela - La liopardа

Disseny gràfic, maquetació i il·lustració editorial:

Victoria Morcillo Rodríguez - Navajita

Traducció al valencià:

Servici de Traducció i Assessorament Lingüístic de la
Direcció General d’Orientació Educativa i Política Lingüística

Traducció al balear:

Àngels Àlvarez Garí

Impressió i Enquadernació:

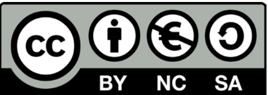
Itres Arts Gràfiques. Paiporta

PLANEA és una xarxa de centres educatius, agents i institucions culturals impulsada per la Fundación Daniel y Nina Carasso i que s’articula mitjançant la mediació de Pedagogías Invisibles (Comunitat de Madrid), PERMEA i la Universitat Politècnica de València (Comunitat Valenciana), ZEMOS98 (Andalusia), Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma (Illes Balears) i Rexenerando (Galícia).

Els continguts d’aquesta publicació es poden distribuir, copiar i remesclar citant la font, sense usos comercials i mantenint la llicència.

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana
Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma
2025

© de la present edició, Fundació Es Baluard Museu d’Art Contemporani de Palma i
Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana, 2025
© de les obres, els autors
© dels textos, els autors



ISBN: 978 - 84 -10136 - 23 - 6

PLAF


GENERALITAT
VALENCIANA

CONSORCI
DE MUSEUS
DE LA
COMUNITAT
VALENCIANA



Permea

PLANEA
RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANEA.ORG


UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

ESBALUARD
MUSEU


Conselleria d'Educació
i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa

SIE
Servei d'Innovació Educativa

